



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**  
**UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO**  
**CAMPUS SANTO AMARO**



**MARTA OLIVEIRA BOCKHORNY**

**REVISÃO INTEGRATIVA: *MINDFULNESS* E A PROCRASTINAÇÃO**

**SÃO PAULO**  
**2020**

**MARTA OLIVEIRA BOCKHORNY**

**REVISÃO INTEGRATIVA: *MINDFULNESS* E A PROCRASTINAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentada à Universidade Federal de  
São Paulo – Unidade de Extensão  
Universitária de Santo Amaro para  
obtenção do título de Especialista em  
*Mindfulness*

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Daniela Rodrigues  
de Oliveira

**SÃO PAULO**

**2020**

Oliveira Bockhorny, Marta

Revisão Integrativa: Mindfulness e a Procrastinação / Marta Oliveira Bockhorny -- São Paulo, 2020.

29 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em *Mindfulness*)  
– Universidade Federal de São Paulo – Campus Santo Amaro,  
2020.

Orientadora: Profª Drª Daniela Rodrigues de Oliveira

1. Mindfulness 2. Procrastinação 3. Auto-regulação atencional e emocional. I. Título

## **Agradecimento**

Agradeço primeiro a Deus por me dar a vida e forças para chegar até o final desta formação.

Sou grata à minha família pelo apoio que sempre me deram durante toda essa jornada.

Deixo um agradecimento especial a minha orientadora pelo incentivo e pela dedicação ao meu projeto de pesquisa.

Também quero agradecer à Universidade Federal de São Paulo e a todos os professores do meu curso pela elevada qualidade do ensino oferecido.

## Resumo

A procrastinação vem se tornando cada vez mais prevalente nos diferentes contextos da sociedade. Cerca de 80 a 95% dos estudantes consideram-se procrastinadores e gostariam de reduzir o comportamento de alguma forma. A procrastinação é caracterizada pelo adiamento de uma ação e/ou decisão mesmo tendo condições de fazê-la. Estudos indicam que o ato de procrastinar está relacionado a uma auto-regulação insuficiente ou inadequada. Nas últimas décadas *Mindfulness* vem sendo frequentemente indicado como uma estratégia para desenvolver uma auto-regulação atencional e emocional mais funcional. *Mindfulness* diz respeito a qualidades particulares de atenção e consciência que podem ser cultivadas e treinadas a partir da meditação. Assim, o objetivo deste estudo foi compreender se *Mindfulness* traz benefícios ao perfil procrastinador e quais seriam os efeitos envolvidos, por meio de uma revisão integrativa. A pesquisa da literatura foi realizada através da base de dados Medline/PubMed, entre fevereiro e abril de 2019. Foram selecionados 8 artigos e os principais resultados apontaram que a procrastinação não é um problema puramente motivacional, mas de uma inadequação ou insuficiência da auto-regulação atencional e emocional. As pesquisas também apontam que os níveis elevados de adiamento estão relacionados ao pensamento intrusivo e a impulsividade. Deste modo, as intervenções baseadas em *Mindfulness* promovem uma melhora na regulação atencional e emocional, permitindo que o sujeito tome decisões mais assertivas e reduza o comportamento impulsivo. Assim, pode-se concluir que *Mindfulness* reduz a procrastinação pois desenvolve aspectos como a não reatividade e o agir com consciência no momento presente. Contudo, devido à escassez de estudos, mais pesquisas são fundamentais para que haja uma ampliação do tema, bem como evidências científicas consolidadas desses efeitos, especialmente testando programas completos de *Mindfulness*.

Palavras-chave: *Mindfulness*, Procrastinação, Auto-regulação atencional e emocional.

## **Abstract**

Procrastination has become increasingly prevalent in different contexts of society. About 80 to 95% of students consider themselves procrastinators and would like to reduce their behavior somehow. Procrastination is characterized as postponing action and/or decision even though someone can do so. Studies indicate that the act of procrastinating is related to insufficient or inadequate self-regulation. In the last decades, Mindfulness has been frequently indicated as a strategy to develop more attentional and emotional self-regulation. Mindfulness refers to qualities of attention and awareness that can be cultivated and trained by meditation. Thus, the objective of this study was, through an integrative review, to evaluate if Mindfulness brings benefits to a procrastinator profile and what the effects would be. A literature search was conducted at the Medline/PubMed database, between February and April 2019. 8 articles were selected, and the main results pointed out that procrastination is not a purely motivational problem, but it is an inadequacy or insufficiency of attentional and emotional self-regulation. Research also points out that high levels of postponement are related to intrusive thinking and impulsivity. In this way, Mindfulness-Based Interventions promote improvements in attentional and emotional regulation, allowing the subject to make more assertive decisions as well as reduce impulsive behavior. Thus, the conclusion is that Mindfulness can reduce procrastination since it develops aspects such as non-reactivity and acting consciously in the present moment. However, due to the scarcity of studies, more research is needed for an expansion of this topic, as well as consolidated scientific evidence of these effects, especially testing complete Mindfulness programs.

**Keywords:** Mindfulness, Procrastination, Attentional and emotional self-regulation

## **Lista de Ilustrações**

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos científicos .....	16
Figura 2 - Resultados.....	17
Figura 3 - Resultados.....	18

## **Abreviaturas/siglas**

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)

Cinco Grandes Fatores (CGF)



## Sumário

Introdução .....	10
1.1. Procrastinação .....	10
1.2. <i>Mindfulness</i> .....	13
1.3. <i>Mindfulness</i> e Procrastinação .....	14
Metodologia .....	14
Resultados .....	16
Discussão .....	19
Conclusão .....	22
Referências bibliográficas .....	23

## **Introdução**

### **1.1. Procrastinação**

A procrastinação vem se tornando cada vez mais prevalente nos diferentes contextos da sociedade. Este trabalho busca destacar algumas áreas que são prejudicadas pela procrastinação, com o intuito de compreender as questões envolvidas no processo, bem como seu aumento ao longo da história. Entende-se a procrastinação como o adiamento do início, conclusão e/ou decisão de determinada ação – mesmo tendo condições de executar (BESWICK & MANN, 1994). Normalmente a ação preterida é substituída por outra atividade, menos importante, sendo frequente a manifestação de desconforto por agir desta forma (Schouwnburg, 2004).

A primeira análise histórica sobre a procrastinação foi escrita por Milgram (1992), ele argumentou que a sociedade avançada, ou seja, a era industrial, a globalização e o aumento das tecnologias exigiram novas adaptações, incluindo numerosos compromissos e prazos, o que deu origem a procrastinação. Consequentemente sociedades agrárias não são tão afetadas.

Em seu livro, Ferrari, Johnson e McCown (1995) trazem uma ideia semelhante. Eles argumentam que a procrastinação existiu ao longo da história, mas que apenas adquiriu conotações negativas com o advento da revolução industrial – por volta de 1750 – principalmente em sociedades ocidentais orientada para a competição, o sucesso e que vivem em função do tempo e da produção. Antes disso, a procrastinação era vista de forma neutra, mas em resumo, a procrastinação pode ser entendida como uma “doença moderna” pois seus relatos indicam uma crescente (Kachgal et al., 2001).

A procrastinação parece ser um fenômeno preocupante. Normalmente as pessoas consideram o ato de adiar como algo ruim e prejudicial (Briody, 1980), e mais de 95% dos procrastinadores querem reduzi-lo. Alguns campos vêm estudando a temática como no âmbito escolar/acadêmico, onde os estudantes adiam ou simplesmente não entregam as atividades necessárias o que resulta por exemplo, no atraso de sua formação e/ou avaliações baixas (O'Brien, 2002); no âmbito

corporativo relaciona-se com a ideia de não prestar um serviço de qualidade, mesmo tendo condições internas, externas e físicas de executar (Gersick, 1989); na saúde/medicina tem ligação com adiamento de tratamentos e recomendações já estabelecidas (White, Wearing e Hill, 1994); e no âmbito econômico deixando para depois a necessidade de por exemplo “poupar dinheiro” ou cumprir atividades recorrentes como a de declarar o imposto de renda (Akerlof, 1991).

Considerando especialmente o setor escolar/acadêmico, estimativas indicam que de 80 a 95% dos estudantes praticam a procrastinação (Ellis & Knaus, 1977; O'Brien, 2002). Os alunos relatam que o adiamento ocupa mais de um terço de suas atividades diárias e normalmente são substituídas por dormir e outros entretenimentos como assistir séries e filmes (Pychyl, Lee, Thibodeau e Blunt, 2000).

Sobre a procrastinação, existem dois posicionamentos teóricos principais. Um deles considera o ato de procrastinar como um comportamento, como em atividades que considerem difíceis, desagradáveis, aversivas ou impostas por exemplo (Briody, 1980). O outro posicionamento compreende a procrastinação como um traço de personalidade. Para descrever ou explicar questões relacionadas a personalidade, é comum utilizar a teoria dos Cinco Grandes Fatores ou Big Five. A teoria dos CGF é uma versão moderna da Teoria de Traço que representa um avanço conceitual e empírico no campo da personalidade, descrevendo dimensões humanas básicas de forma consistente e replicável (McCrae & Costa, 1989).

McAdams (1992) observa que os cinco fatores se referem a informações fundamentais que geralmente queremos ter sobre pessoas com quem vamos interagir. A saber a teoria CGF consideram os aspectos: **I Extroversão/Introversão** – questões que envolvem as relações sociais, no caso se o traço diz respeito a um perfil ativo e dominante ou passivo e submisso; **II Nível de Socialização** indicando uma tendência de aspectos mais humanos como o de socialmente ser agradável, caloroso, dócil ou indiferente aos outros, hostil e egoísta; **III Conscienciosidade** – fator que agrupa traços ou características de personalidade que levam a responsabilidade, honestidade, ou, no outro extremo, negligência, irresponsabilidade; **IV Neuroticismo** - características de personalidade envolvendo afeto positivo e negativo, ansiedade, estabilidade emocional; **V Intelecto** – engloba

características como flexibilidade de pensamento, fantasia e imaginação, abertura para novas experiências e interesses culturais.

Considerando a relação entre traço de personalidade e procrastinação, considera-se especialmente o fator III (conscienciosidade). Entende-se que a procrastinação esteja fortemente ligada a baixos níveis de consciência, pois compromete a tomada de decisão. A consciência implica no desejo (vontade) de executar bem uma tarefa e levar a sério as obrigações. Em menor grau, considera-se o fator IV (neuroticismo) como a dificuldade de regulação emocional, manejos da raiva, a ansiedade ou a depressão (Steel, 2007).

Os dois posicionamentos – o de comportamento e o de traço de personalidade – descrevem a procrastinação como uma auto-regulação emocional e atencional inapropriada ou insuficiente. A auto-regulação atencional é frequentemente descrita como a capacidade de direcionar a atenção, os pensamentos e comportamentos de acordo com seus objetivos. Sem a atenção apropriada o sujeito compromete sua habilidade de análise dos problemas, de questionar-se sobre as possíveis soluções e de optar pela mais adequada (Fernández & Deaño, 2004). Já a auto-regulação emocional diz respeito a habilidade de identificar, nomear e agir em relação aos próprios sentimentos, ou seja, ao controle das emoções (Goleman, 2006). Pode-se dizer que o controle das emoções equivale ao controle da impulsividade também, pois são inversas, no sentido de quanto maior o controle das emoções, menor a impulsividade (Tharp et al, 2012). De forma geral a auto-regulação prediz os resultados positivos de como saúde, riqueza e felicidade (De Ridder et al., 2012; Tangney et al., 2004).

No entanto, essa não é uma habilidade única. A auto-regulação eficaz exige que se estabeleça metas, tenha motivação, consciência, resistência às tentações, formação de bons hábitos e monitoramento do progresso (Carver e Scheier, 1982, 1998; Zimmerman, 2000).

## 1.2. *Mindfulness*

Nas últimas décadas, os programas baseados em *Mindfulness* foram identificados como uma estratégia eficaz para melhorar a saúde mental e o bem-estar, incluindo reduções no humor ansioso e depressivo (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010).

*Mindfulness* tem a ver com qualidades particulares de atenção e consciência que podem ser cultivadas e treinadas a partir da meditação. *Mindfulness* é frequentemente definido como a consciência que emerge prestando atenção de propósito, no momento presente, e sem julgar o desenvolvimento da experiência, momento a momento (Kabat - Zinn, 2003).

Kabat – Zinn (2011), desenvolveu umas das primeiras intervenções baseada em *Mindfulness*. O protocolo desenvolvido é conhecido por MBSR e surgiu como uma possibilidade de lidar com o estresse. As primeiras pesquisas foram feitas com pacientes do ambulatório, geralmente com dor crônica, da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts. Outros inúmeros programas baseados em *Mindfulness* derivou e articula-se com o MBSR, como por exemplo o MBCT para prevenção de recaída em quadros depressivos. Ambos são usados em diversos contextos terapêuticos.

A meta-consciência desenvolvida nos treinamentos de *Mindfulness*, refere-se à capacidade do sujeito monitorar os conteúdos e processos da mente, de forma presente. Normalmente a consciência centrada no momento presente é mediada por sensações e percepções corporais e da respiração (Farb et al. 2015).

O exercício ocorre quando se percebe pensando em outra coisa durante, por exemplo a prática meditativa, monitorando a qualidade da atenção. Deste modo existe um contraste entre o prestar atenção no momento presente e envolver-se com pensamentos voltados ao passado e/ou ao presente (Suddendorf & Corballis 2007).

Outro processo importante presentes nos protocolos de *Mindfulness* é a não reatividade à experiência. Aqui refere-se à suspensão das avaliações e julgamentos habituais. A proposta de *Mindfulness*, geralmente é facilitada adotando uma postura em relação à experiência que não é favorável (Lutz et al. 2015), caracterizada nos

protocolos como olhar com “curiosidade”. “aceitação” e “não julgamento” (Kabat-Zinn 1990).

### **1.3. *Mindfulness* e Procrastinação**

Uma metanálise (Gu, Strauss, Bond & Cavanagh, 2015) demonstrou que os benefícios relacionados ao *Mindfulness* para o bem-estar podem ser devido à aquisição de estratégias de auto-regulação atencional e emocional mais funcionais.

Unindo os aspectos abordados sobre a procrastinação e *Mindfulness* pode-se identificar correlações. Especialmente considerando que na procrastinação temos a necessidade de regular a atenção, enquanto em *Mindfulness* temos a possibilidade de treinar a consciência da atenção a partir do momento presente.

De igual modo na procrastinação, vimos a necessidade de regular as emoções, especialmente o que se entende por impulsividade, enquanto em *Mindfulness* treina-se a não reatividade.

Levando em consideração os reflexos da procrastinação, a presente revisão bibliográfica busca compreender e responder se a prática de *Mindfulness* beneficia o perfil procrastinador? E quais os efeitos envolvidos neste processo?

A hipótese levantada é a prática de *Mindfulness* pode reduzir a procrastinação porque permite que o sujeito adquira estratégias de auto-regulação mais funcionais.

Por fim, pode-se entender como justificativa ou ponto de relevância desta revisão bibliográfica a amplitude e prevalência do tema, por alcançar diversos setores e a necessidade de abordar academicamente o assunto com mais profundidade e direcionamento.

## **Metodologia**

O estudo foi realizado através de uma revisão integrativa, a qual devido a sua abordagem metodológica permite a inclusão de diferentes métodos, a fim de oferecer conhecimento, definição de conceitos e identificação de possíveis lacunas

nas áreas de estudos sobre um determinado tópico (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Dessa forma, foram percorridas as seis etapas do processo de elaboração, conforme apresentado por Mendes, Silveira e Galvão (2008): Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa, estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos - amostragem ou busca na literatura, definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados - categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa, interpretação dos resultados e apresentação da revisão - síntese do conhecimento.

Para o direcionamento da pesquisa foi utilizada as seguintes questões: A prática de *Mindfulness* beneficia o perfil procrastinador? Quais os efeitos?

No período de fevereiro a abril de 2019 ocorreu o levantamento de dados na literatura através do Medline/Pubmed, sem restrições quanto ao ano de publicação dos artigos.

Os descritores utilizados foram: *Mindfulness*, *Procrastination* e *Self-regulation*, sendo que o cruzamento deles foi feito através do operador booleano AND na base de dados.

Para seleção dos artigos, foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra e nos idiomas inglês e português; caso-controle e relatos/série de casos e revisões bibliográficas; e o ano de publicação, foi considerada publicações de 2000 a 2019.

Em contra partida, foram excluídos: estudos que não estivessem em formato de artigo; artigos em outros idiomas além de inglês e português; e publicações anteriores ao ano 2000.

Aos cruzar os três descritores juntos não obtivemos resultados, por isso foi necessário fazer 3 pesquisas diferentes, considerando **primeira análise** - *Procrastination and Self-regulation*; **segunda análise** - *Mindfulness and Procrastination*; *Mindfulness and Self-regulation*, como apresentado no fluxograma mais adiante.

Após o cruzamento das palavras-chave, foi obtido um total de 478 artigo. Os artigos passaram por uma triagem através da leitura dos títulos e resumos. Na

sequência, os estudos pré-selecionados foram lidos na íntegra e avaliados para seleção, respeitando os critérios de inclusão e exclusão, por fim, resultando em uma amostra final de 8 estudos, conforme mostrado na figura 1.

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos científicos

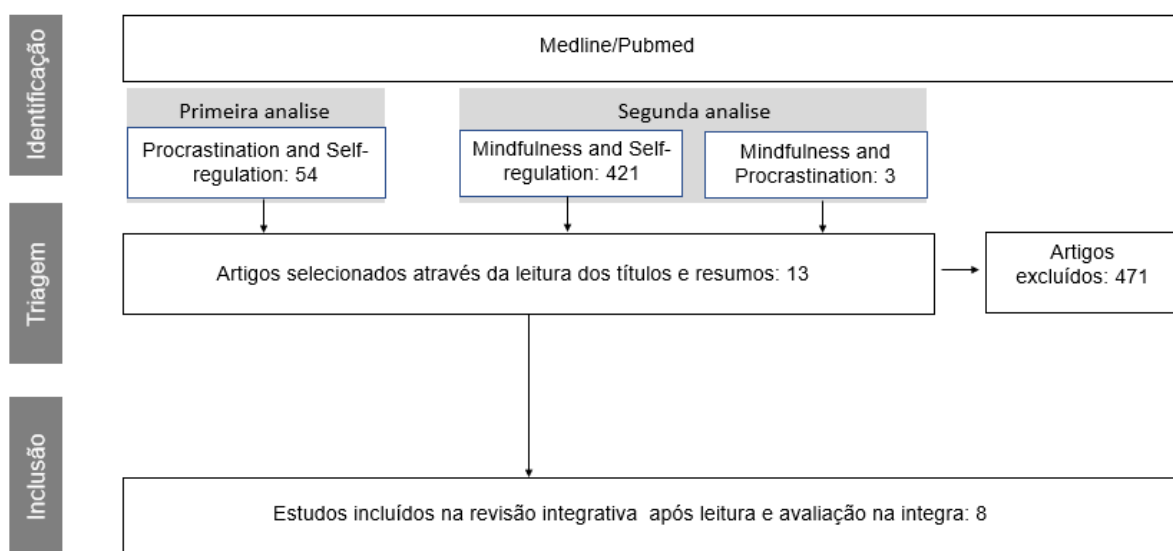


Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos científicos

Fonte: Bockhorny, 2020

## Resultados

O número de artigos incluídos nesta revisão e os detalhes do processo de pesquisa, estão descritos no fluxograma da figura 1. Inicialmente 478 artigos foram potencialmente identificados. Após a análise do título e leitura na íntegra, foram selecionados 8 artigos, sendo todos obtidos no banco de dados Medline/PubMed.

As figuras a seguir detalham as análises e os principais pontos considerados nesta revisão, como: número de identificação do artigo, título, tipo de estudo, objetivo, números e perfil dos participantes, intervenção, resultados obtidos e ano.



Figura 2 - Resultados

Análise 1							
Nº artigo	Ano	Tema	Tipo de estudo	Objetivo	Quantidade e Perfil dos participantes	Intervenção	Resultado
1	2018	A procrastinação como uma Auto-Regulação Falha: O Papel da impulsividade e pensamento intrusivo	Relatório psicológico	Examinar as relações entre a procrastinação e outros tipos de problemas de auto-regulação, ou seja, impulsividade e o pensamento intrusivo (ruminação)	141 participantes (homens e mulheres, entre 23 e 79 anos de idade)	Algumas tarefas não listadas no artigo e preenchimento de questionários como: Pure Procrastination Scale (PPS), Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ) e Daydreaming Frequency Scale (DFS)	O nível elevado de adiamento está relacionado diretamente com a impulsividade e o pensamento intrusivo. A ruminação distorce o entendimento de urgência. O pensamento intrusivo facilita o comportamento impulsivo.
2	2007	A natureza da procrastinação: uma revisão meta-analítica e teórica de Falha auto-reguladora por quintessência	Meta-análise	Compreender as possíveis causas e efeitos da procrastinação	691 correlações	—	Preditores fortes e consistentes de procrastinação foram aversividade à tarefa, atraso na tarefa, auto-eficácia, impulsividade, bem como consciência e suas facetas de autocontrole, distração, organização, e motivação para a conquista
3	2019	Perfis de auto-regulação acadêmica de jovens estudantes universitários e sua procrastinação associada: o funcionamento autônomo requer operações autorreguladas	Estudo controlado não randomizado	Compreender o modelo estrutural da auto-regulação e procrastinação, para promover estratégias de auto-regulação contrariando as tendências de procrastinar.	994 Jovens universitários (homens e mulheres, entre 18 e 24 anos de idade)	Análise de Cluster, Spanish Short Self-Regulation Questionnaire (SSSRQ) e Pure Procrastination Scale (PPS)	A procrastinação não é um problema puramente motivacional, mas da auto-regulação, estratégia volutiva.

Figura 2 - Resultados

Fonte: Bockhorny, 2020

Figura 3 – Resultados

Análise 2							
Nº artigo	Ano	Tema	Tipo de estudo	Objetivo	Quantidade e Perfil dos participantes	Intervenção	Resultado
4	2019	Assumindo o controle: caracterizando o rápido desenvolvimento da auto-regulação por meio de treinamento intensivo	Estudo controlado randomizado	Examinar a frequência e a intensidades das tentações ao longo de 8 semanas de treinamento intensivo de auto regulação	42 estudantes de uma universidade pública.	Programa intensivo de treinamento focado em auto-regulação, Mindfulness e saúde	O cultivo da auto regulação não reduz o número de "tentações", nem os desafios de lidar com ela, mas ao longo do treinamento, os participantes começaram a tentar resistir as "tentações" com mais frequência e tiveram mais sucesso.
5	2016	A meditação da atenção plena melhora a regulação da emoção e reduz o abuso de drogas	Análise de ensaios clínicos randomizado	Compreender se <i>Mindfulness</i> melhora a regulação da emoção e reduz o abuso de drogas.	—	Integrative Body-Mind Training, IBMT e MBRP	Promover a regulação emocional e melhorar a atividade cerebral, pode ajudar na prevenção e tratamento do vício.
6	2019	Melhorando a regulação da emoção e o humor em estagiários eficácia de dois treinamentos de atenção plena	Estudo controlado não randomizado	Testar se <i>Mindfulness</i> melhora a regulação das emoções. O estudo analisou também se o programa baseado em <i>Mindfulness</i> é potencializado com a prática do yoga.	169 estudantes universitários	MBSR	<i>Mindfulness</i> melhora a auto regulação, pois regula as emoções, reduz a ansiedade e o estresse
7	2015	Uma investigação da eficácia da terapia comportamental baseada na aceitação para procrastinação acadêmica	Ensaio clínico randomizado	Comparar dois tipos de intervenções, sendo o gerenciamento do tempo (MT) e intervenções comportamentais baseadas na aceitação (ABBT)	118 estudantes universitários de graduação e pós graduação	1 sessão de Estratégia de gerenciamento (MT) e 1 sessão de Terapia comportamental baseada na aceitação (ABBT)	A pesquisa não encontrou números significativos entre as comparações. Mas notaram que estudantes do grupo ABBT com valores acadêmicos mais altos procrastinaram menos.
8	2013	Análise de curva de crescimento multinível dos efeitos do tratamento de uma intervenção baseada na Web para redução do estresse estudo controlado randomizado.	Estudo controlado randomizado	Verificar os efeitos de uma intervenção para redução do estresse reduz em paralelo a procrastinação.	259 participantes (homens e mulheres de diferentes idades e nível educacional)	13 sessões no período de 1 mês - Web-based Less Stress (LS)	A intervenção reduziu o estresse e por consequência a procrastinação.

Figura 3 - Resultados

Fonte: Bockhorny, 2020

## Discussão

A procrastinação vem se tornando cada vez mais prevalente nos diferentes contextos da sociedade. Entende-se a procrastinação como o adiamento do início, conclusão ou decisão de determinada ação, especialmente quando não a “impedimento” para executá-la (BESWICK & MANN, 1994).

Relacionando os resultados encontrados na primeira análise, é possível notar um consenso entre as pesquisas associando procrastinação com uma auto-regulação emocional e/ou atencional inapropriada ou insuficiente (Dewitte & Schouwenburg, 2002; Gustavson et al, 2014; Rebetez et al, 2015; Steel, 2007).

Define-se a auto-regulação como a habilidade que monitora e modula a emoção, a atenção e o comportamento, para atingir um objetivo ou adaptar-se às demandas cognitivas e sociais para situações específicas (Sroufe, 1995). Neste sentido, ao considerar os resultados desta revisão é possível perceber que quando o sujeito se depara com uma atividade aversiva ou que tenha recompensas tardias (a médio e longo prazo), a auto-regulação inadequada ou insuficiente se inclina a procrastinar.

De acordo com Rebetez et al. (2018), os aspectos envolvidos na falha da auto-regulação estão relacionados a impulsividade, ruminação (GAY et al., 2011), distração, falha na tomada de decisão, além de envolver questões motivacionais. Os mesmos dados foram obtidos na meta-análise conduzida por Steel (2007) e na pesquisa de Valenzuela et al. (2019).

Rebetez et al. (2018) e Steel (2007), entendem que a auto-regulação inapropriada ou insuficiente seja o ponto central da procrastinação. Enquanto Valenzuela et al. (2019), mantém em paralelo questões relacionadas a tomada de decisão e de persistência.

Na segunda análise o objetivo foi relacionar tanto a procrastinação quanto a auto-regulação com *Mindfulness*. De forma geral Mrazek et al. (2019) e Tang et al. (2015), apontam que as intervenções melhoraram o controle do impulso bem como o neuroticismo.

A impulsividade pode ser conceituada como “uma tendência a responder rapidamente a um determinado estímulo, sem avaliar as consequências”, ou como

escolhas comportamentais que não teriam sido feitas caso elas fossem consideradas em termos de suas consequências a médio e longo prazo (Rook & Fischer, 1995).

Levando em consideração os resultados obtidos na análise 2, pode-se considerar que os componentes trabalhados em *Mindfulness*, especialmente o de não reatividade, promoveu resultados positivos entre as pesquisas associadas a esta revisão, pois o princípio de não reatividade trabalhou em função do controle de impulso.

Algumas pesquisas também associam a procrastinação como uma falha no traço de personalidade. Normalmente a personalidade é descrita ou explicada através de um modelo teórico conhecido como Big Five ou CGF. O objetivo da teoria é analisar a personalidade a partir de cinco fatores independentes, a saber: extroversão-introversão; socialização; conscienciosidade; neuroticismo e intelecto ou abertura a experiências (STEEL, 2007). Os estudos que relacionam a procrastinação como uma falha no traço de personalidade e consideram os aspectos da CGF, referem-se especialmente a conscienciosidade e neuroticismo.

A conscienciosidade se caracteriza pelo desejo de executar bem uma tarefa e levar a sério as obrigações. Também diz respeito aos níveis de consciência, atenção e cuidado. Deste modo entende-se que os baixos níveis de consciência, potencializam a procrastinação pois desfavorecem uma tomada de decisão mais assertiva.

O Neuroticismo refere-se ao controle e manejos das emoções. Este aspecto também é trabalhado em *Mindfulness*, especialmente considerando a proposta de agir com consciência e descrever a experiência sem julgamento. Foi possível perceber que o controle das emoções permitiu que o sujeito se comportasse de forma mais consciente e equilibrada, e por consequência procrastinou menos (Wimmer et al. 2019).

Portanto a teoria CGF apresenta fatores que se correlacionam com os mecanismos psicológicos abordados e desenvolvidos em *Mindfulness*. Os mecanismos desenvolvidos são: Não reatividade à experiência interior, observação, agir com consciência, descrever, não julgar a experiência (Lilja et al. 2011; Veehof et al. 2011).

Nos artigos de Steel (2007) e Valenzuela et al. (2019) o objetivo foi compreender a relação entre procrastinação e auto-regulação falha. Entre os aspectos listados, encontram-se também: falta de organização, falta de consciência e falta de tomada de decisão – características que potencializam a procrastinação. Apesar dos estudos mencionados não terem testado intervenções baseadas em *Mindfulness* propriamente dito a presente revisão vem respondendo tais questões, colocando *Mindfulness* como uma possível aliada a ser testada de forma mais direcionada.

Mrazek et al. (2019), destaca em seus resultados que o volume de gatilhos ou “tentações” não são reduzidas no dia a dia, mas a forma do sujeito lidar com as situações é passível de mudanças através da auto-regulação emocional (BAUMEISTER et al., 2007). Ao consideramos os aspectos trabalhados em *Mindfulness* durante a intervenção, é possível perceber que ele atuou no delay que existe entre o gatilho e a resposta. O mesmo ocorre no processo de distrações e a tendência de adiar as tarefas. Pode-se dizer que o desenvolvimento de habilidades regulatória permitem maior consciência e favorecem a tomada de decisão (WELLS, 1990).

De acordo com Wimmer et al. (2019), é possível perceber que *Mindfulness* ou terapias baseadas na aceitação, reduziu o estresse e a ansiedade. Com a queda do hormônio cortisol, foi possível notar um maior engajamento nas atividades e diminuição na tendência de adiar o início ou conclusão das ações. Aspectos similares são destacados por Drozd et al. (2013).

Os resultados apresentados por Glick et al. (2015) não evidenciou diferenças significativas entre o treinamento de gestão do tempo e uma intervenção baseada na aceitação para redução da procrastinação. Se comparado as outras intervenções apresentadas nesta revisão bibliográfica, uma possível justificativa é a intervenção ter acontecido em uma única sessão, enquanto as outras tiveram duração 8 ou 13 sessões. A estrutura básica para um programa baseado em *Minfulness* consiste em um programa de 8 semanas de uma sessão de 2,5 a 3,5 horas por semana (Santorelli 2014, Santorelli et al. 2017).

Pode-se dizer que apesar das pesquisas terem objetivos diferentes demonstram relação entre si, pois uma complementa a outra, além de terem a oportunidade de testar suas hipóteses e ampliar determinada área de conhecimento.

## Conclusão

O objetivo desta revisão foi relacionar os possíveis efeitos de *Mindfulness* para o perfil procrastinador. Considerando os artigos apontados no presente trabalho, pode-se dizer que *Mindfulness* reduz a procrastinação, pois os aspectos falhos da procrastinação, são regulados e trabalhados em *Mindfulness*, ou seja, existe correlação.

Os aspectos desenvolvidos nas intervenções baseadas em *Mindfulness* permitem que o sujeito adquira estratégias de auto-regulação atencional e emocional mais funcionais, além da redução do estresse e ansiedade, melhora na consciência e tomada de decisão.

O ponto forte da temática procrastinação e/ou *Mindfulness* é a base histórica. Tanto *Mindfulness* quanto a procrastinação tem seus mecanismos, definições e citações históricas bem descritas entre os artigos percorridos, mas poucas testaram um protocolo completo de *Mindfulness* como intervenção ou buscaram aprofundar sobre sua eficácia.

Fica o convite e a necessidade de novas pesquisas com relação a temática. Especialmente no campo de *Mindfulness*, percebe-se a importância de direcionar mais pesquisas que correlacionem os efeitos *Mindfulness* sobre a redução da procrastinação.

## Referências bibliográficas

Akerlof, G. A. (1991). Procrastination and obedience. *American Economic Review*, 81(2), 1–19 and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1–6. doi:10.1016/j.paid.2014.11.044

Baumeister RF, Vohs KD and Tice DM (2007) The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science* 16(6): 351–355

Beswick, G., & Mann, L. (1994). State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: Action versus state orientation* (pp. 391–396). Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber.

Briody, R. (1980). An exploratory study of procrastination (Doctoral dissertation, Brandeis University, 1980). *Dissertation Abstracts International*, 41, 590.

Carver CS and Scheier MF (1982) Control theory: A useful conceptual framework for personality– social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin* 92(1): 111–135. Carver CS and Scheier MF (1998) *On the Self- Regulation of Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press.

De Ridder DT, Lensvelt-Mulders G, Finkenauer C, et al. (2012) Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review* 16(1): 76–99.

Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469–489. doi:10.1002/per.461

Drozd F, Raeder S, Kraft P, Bjørkli CA Multilevel Growth Curve Analyses of Treatment Effects of a Web-Based Intervention for Stress Reduction: Randomized

Controlled Trial J Med Internet Res 2013;15(4):e84 URL:  
<https://www.jmir.org/2013/4/e84>, DOI: 10.2196/jmir.2570

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books. O'Brien, W. K. (2002). *Applying the transtheoretical model to academic procrastination*. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston.

Farb NAS, Daubenmier J, Price CJ, Gard T, Kerr C, et al. 2015. Interoception, contemplative practice, and health. *Front. Psychol.* 6:763

Fernández, M., & Deaño, M. (2004). Déficit de atención con hiperactividad (TDAH), procesos PASS y eficacia de un programa de intervención cognitiva. *Educación, Desarrollo y Diversidad*, 7(3), 51-92.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.

Gay, P., Schmidt, R. E., & Van der Linden, M. (2011). Impulsivity and intrusive thoughts: Related manifestations of self-control difficulties? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 293–303. doi:10.1007/s10608-010-9317-z

Glick, DM, & Orsillo, SM (2015). Uma investigação da eficácia da terapia comportamental baseada na aceitação para a procrastinação acadêmica. *Jornal de Psicologia Experimental: Geral*, 144 (2), 400-409. <https://doi.org/10.1037/xge0000050>

Goleman, D. (2006). *Inteligência Social – A nova ciência das relações humanas*. Barcelos: Círculo de Leitores.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and



wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>

Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25, 1178–1188. doi:10.1177/0956797614526260

Hampson, S. E. (2012). Personality processes: mechanisms by which personality traits Bget outside the skin^<sup>^</sup>. *Annual Review of Psychology*, 63, 315–339.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metanalytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>

Kabat-Zinn J. 1990. *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte Press

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kabat-Zinn J. 2011. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemp. Buddhism* 12(1):281–306

Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14–24.

Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L. G., Sköld, C., ... & Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire—reliability and factor structure: a Swedish version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 291-303

Lutz A, Jha AP, Dunne JD, Saron CD. 2015. Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *Am. Psychol.* 70(7):632–58

McAdams, D. P. (1992). The Five-factor Model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60, 329-361.

McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1989). More reasons to adopt the Five-Factor Model. *American Psychologist*, 44, 451-452.

MENDES, Karina dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, [s.l.], v. 17, n. 4, p.758-764, dez. 2008. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>>. Acesso em: 28 set. 2019.

Milgram, N. A. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tempos modernos [Procrastination: A malady of modern time]. *Boletín de Psicología*, 35, 83–102.

Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Maul, A., Mrazek, K. L., & Schooler, J. W. (2019). Taking charge: Characterizing the rapid development of self-regulation through intensive training. *Journal of Health Psychology*, 135910532090985. doi:10.1177/1359105320909856

Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 239–254.

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional,

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26-41. doi:10.1177/0033294117720695

Rook, D.W.; Fisher, R.J.. Normative influences on impulsive buying behavior. *Journal of Consumer Research*, v.22, n. 3, Dec 1995.

Schouwenburg, H. C. (2004). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 3–17). Washington, DC: American Psychological Association.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Integrative review: what is it? How to do it?. *Einstein (São Paulo)*, [s.l.], v. 8, n. 1, p.102-106, mar. 2010. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>>. Acesso em: 28 set. 2019.

Sroufe, L. A. (1995). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.

Stead R, Shanahan MJ, Neufeld RWJ. 'I'll go to therapy, eventually': Procrastination, stress and mental health. *Pers Indiv Differ* 2010 Aug;49(3):175-180. [doi: 10.1016/j.paid.2010.03.028 ]

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65

Steel, P., and Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Austral. Psychol.* 51, 36–46. doi: 10.1111/ap.12173

Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., and Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: a longitudinal study of temporal motivation theory. *Front. Psychol.* 9:327. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00327

Suddendorf T, Corballis MC. 2007. The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behav. Brain Sci.* 30(3):299–313

Tang, Y., Tang, R., Posner M. I. 2015. Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse <[www.elsevier.com/locate/drugalcdep](http://www.elsevier.com/locate/drugalcdep)>

Tangney JP, Baumeister RF and Boone AL (2004) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality* 72(2): 271–324.

Tharp, A. A., Schumacher, J. A., McLeish, A. C., Samper, R. E., & Coffey, S. F. (2012). Relative importance of emotional dysregulation, hostility, and impulsiveness in predicting intimate partner violence perpetrated by men in alcohol treatment. *Psychology of Women Quarterly*, 37(1), 51-60. doi: 10.1177/0361684312461138

Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2019). Young University Students' Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination: Autonomous Functioning Requires Self-Regulated Operations. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00354

Veehof, M. M., ten Klooster, P. M., Taal, E., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, 30(8), 1045–1

Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273–280. doi:10.1016/S0005-7894(05)80330-2

White, V. M., Wearing, A. J., & Hill, D. J. (1994). Is the conflict model of decision making applicable to the decision to be screened for cervical cancer? A field study. *Journal of Behavioral Decision Making*, 7, 57–72.

Wimmer, L., Stockhausen, L., & Bellingrath, S. (2019). Improving emotion regulation and mood in teacher trainees: Effectiveness of two mindfulness trainings. *Brain and Behavior*. doi:10.1002/brb3.1390

Zimmerman BJ (2000) Chapter 2—Attaining selfregulation: A social cognitive perspective. In: Boekaerts M, Pintrich PR and Zeidner M (eds) *Handbook of Self-Regulation*. New York: Academic Press, pg. 13–39.